

## **Памятка для родителей «Как не допустить суицид у подростка»**

***Ситуации риска, когда родителям и близким подростка нужно быть внимательными и обратиться за помощью к специалистам:***

- непонимание своего ребенка, напряженная атмосфера в семье;
- конфликтность подростка по отношению к другим (семейные конфликты, конфликты со сверстниками, унижения, травля со стороны сверстников);
- агрессивность подростка по отношению к окружающим;
- зависимости подростка (компьютерная, пищевая, алкогольная, наркотически);
- резкая негативная смена увлечений, окружения, друзей;
- смена настроения подростка, переживания, печаль, обиды, подавленность и т.д.;
- негативные изменения в поведении (склонность к уходу из дома, хулиганство, воровство и т.д.);
- резкое снижение успеваемости в техникуме;
- изменения в самооценке;
- нарушения сна, повышенная утомляемость, длительная бессонница у подростка;
- длительное (более одного месяца) повышение или понижение настроения, сильная тревога;
- длительные острые переживания ребенком утраты (смерти значимого близкого), несчастной любви и т.д.;
- рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью;
- неверие подростка в свое будущее, негативная оценка настоящего и будущего, угрозы покончить жизнь самоубийством;
- наличие примера суицида в ближайшем окружении или среди значимых взрослых или сверстников и т.п.

• Если Вы заметили хотя бы один из перечисленных признаков (ситуаций), это уже достаточный повод для того, чтобы прежде всего уделить повышенное внимание своему ребенку, спокойно обсудив ситуацию, причины, уточнив, чем Вы можете помочь, совместно обдумать пути исправления, сглаживания ситуации.

• Рассмотрите возможности обращения к специалистам вместе с ребенком или самостоятельно, очно или заочно (посредством Интернет-консультирования, Телефона доверия).

Кроме того, всегда старайтесь:

- сохранять контакт со своим ребенком;
- поощрять подростка к самостоятельному выстраиванию жизненных перспектив;

- совместно обсуждать такие понятия, как смысл жизни, любовь, дружба, предательство и т.д.;

- научить подростка радоваться не только успехам, достижениям, наградам, но и получать удовольствие от жизни (от общения с природой, друзьями, от интересных книг, спорта, хобби и т.д.).